

*健康な足をつくるために

乳幼児の頃から、足ゆびをしっかり使い、健康な身体をつくりましょう。



♪いっぱい歩きましょう！

お子さまと一緒に散歩にいきましょう。足を使えば使うほど血のめぐりも良くなり、脳の発達も促されます。

♪裸足で過ごしましょう！

お家の中では、靴下をはかずに裸足ですごしましょう。裸足の方が足も長く動き床をしっかり蹴ることができます。

足の運動をしましょう！

つま先立ち、ジャンプ、足ゆびでタオルを挟んで2人で引く張りっこなど、楽しくできるものを取り入れ、足指が本来持っている機能を動かせましょう。

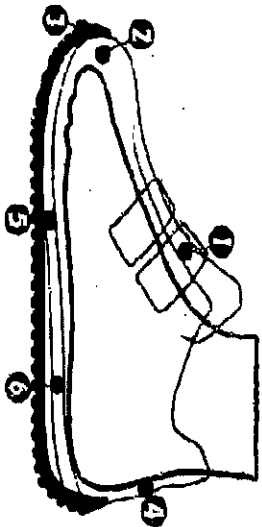
♪足に合った靴をはきましょう！

♪裸足をすすめる理由♪

歩くことが少なくなり、遊び回れる場所がなくなり、加えて靴と靴下で足を固めてしまう生活で、成長期の子どものとって望ましい足の発育・発達は阻害されています。足ゆびの動きが弱く、足底筋の発達が弱い子どもの足が増えています。足ゆびを使うと全身の良い刺激になります。とはいうものの靴をはくことの多い生活です。せめて正しい靴を選んであげてください。

子どもの靴は、どんなポイントで選んでいますか？

骨が従わかく変形しやすい状態のお子さまの足のために正しい靴を選んであげましょう。

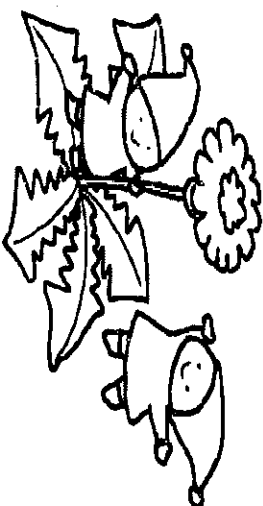


1. 甲の高さが調節できること。
2. つま先は広く、厚みがあること。
3. つま先が少し反りあがっていること。
4. かかと部をしっかり支えること。
5. 足が曲がる位置で靴も曲がること。
6. 適度に弾力のある鞋底。

健やかかな子

保健編 No.57

～健康な足づくり・生活リズム～

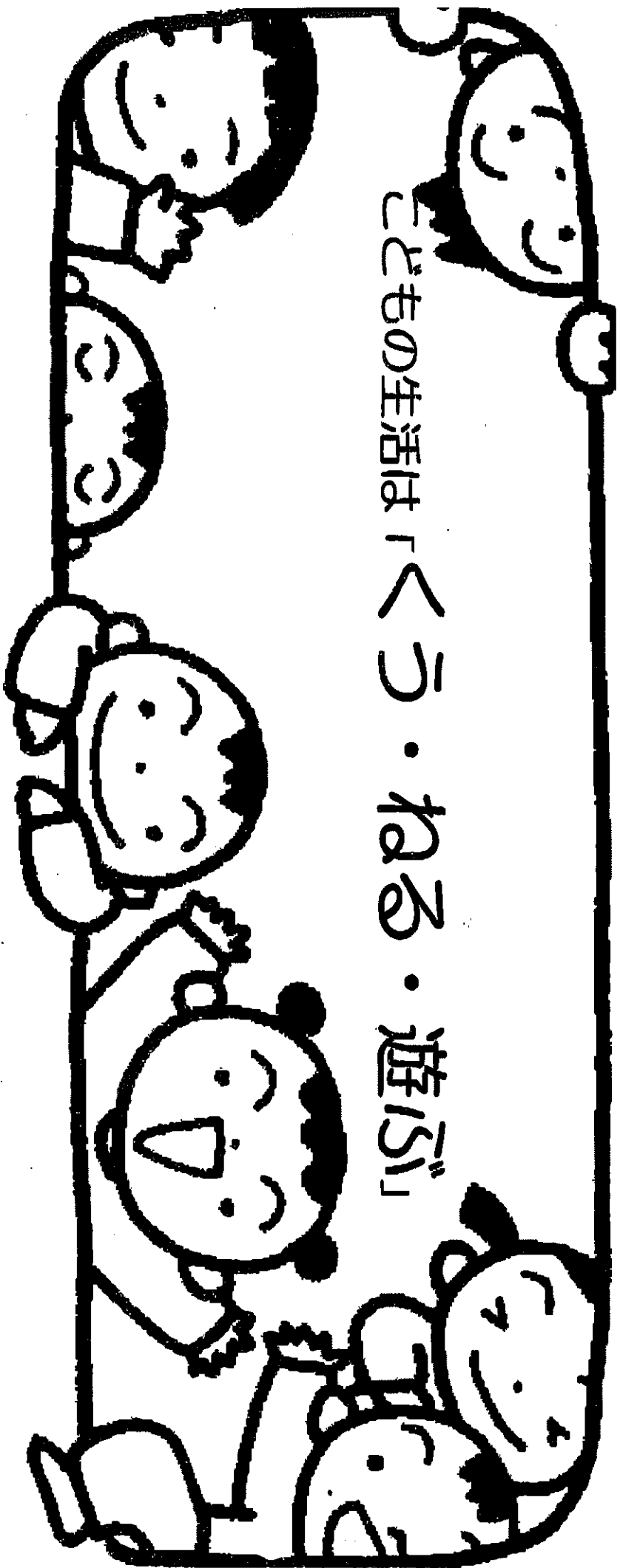


敬愛学園

URL: <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	☎042-663-4017
敬愛高倉保育園	☎042-645-6057
敬愛ワント保育園	☎042-678-2921
敬愛たかお保育園	☎042-667-1077
敬愛さたの保育園	☎042-643-1331
多摩境敬愛保育園	☎042-775-1470
敬愛桃の実保育園	☎042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	☎042-637-5265

保育園は身近な子育てのパートナーです。いつでも子育てのご相談に承っております。お気軽にお尋ねください。



こどもの生活は「くう・ねる・遊ぶ」

この3つのサイクルが順調であれば、こどもはしっかりと育っていくのです。

【バランスの良い食事】

【質の良い睡眠】

【遊びの工夫】

- *朝ごはんをきちんと食べ、眠っていた脳や体を目覚めさせましょう。
- *バランスの良い食事を心掛けましょう。
- *家族で楽しく食卓を囲んで食べましょう。
- *食事の時はテレビを消して食べましょう。

- *就寝・起床時間を一定にする。
- *就寝前は心身共にリラククスを心掛けましょう。
- *体内リズムを整えるために、夜遅くまで明るい光を浴びない様照明はやや暗めにしましょう。
- また、起床直後は太陽の光を浴び、部屋を明るくしましょう。

- *外で思い切り体を動かして遊びましょう。
- *朝起きたら、お子さまと一緒に家事をするなど、体を動かすようにしましょう。
- *テレビやテレビゲームは、時間を決めて遊ぶ様に、ご家庭でルールを決めましょう。